Rezept

Gemüsepfanne mit roten Bohnen

Ein Rezept von Gemüsepfanne mit roten Bohnen, am 29.04.2024

Zutaten

	je 1 gelbe und rote Paprikaschote (ca. 400 g)
200 g	braune Champignons
3 EL	Olivenöl
	Pfeffer
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
2	Stiele glatte Petersilie
1 EL	Zitronensaft
1	Zwiebel
1	dünne Stange Lauch (ca. 200 g)
	Salz
1 TL	getrockneter Oregano
1 Dose	Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)
5 EL	Vollmilchjoghurt
100 g	Schafskäse

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Paprika halbieren, putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und vierteln. Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

2. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paprika darin unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. braten. Zwiebel zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Herausnehmen.

3. Restliches Öl in die Pfanne geben. Pilze darin bei starker Hitze anbraten. Lauch zugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. weiterbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

4. Bohnen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. Paprika und Bohnen zu den Pilzen geben und erhitzen.

5. Petersilie waschen, trocken tupfen und Blättchen hacken. Joghurt, Petersilie und Zitronensaft verrühren. Schafskäse zerbröckeln, unterrühren. Mit Pfeffer würzen. Zu dem Gemüse reichen. Dazu passt Baguette.